新型コロナウイルス感染症で
自宅療養されるみなさまへ

自宅療養のしおり

【第２版】

いわて健康観察サポートセンター

目　　次

１　はじめに　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
２　療養中の注意事項　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
３　食料品の配送等　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
４　自宅療養中の健康観察　・・・・・・・・・・・・・・・・・3
５　自宅療養の期間等　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
６　災害等発生時の避難　・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
７　保健所等の連絡先　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

（添付資料）
リーフレット「手洗い」
リーフレット「ご家庭でのマスク等の捨て方」
パルスオキシメーターの使用方法

１　はじめに

新型コロナウイルス感染症の検査で陽性であった方のうち、無症状、又は医学的に症状が軽い方については、自宅で療養を行っていただいております。

このしおりは 、新型コロナウイルス感染症により自宅療養されることになった方へ、ご留意いただきたい点や健康管理の方法、症状悪化時の対応などについてまとめたものです 。

療養中は外出できないなどご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

２　療養中の注意事項

感染拡大防止のため、ご本人は自宅から外出せず、自宅で療養していただきます。自宅療養中の外出は厳禁です。自宅内でも必要最小限の行動にとどめてください。

外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしましょう。

かかりつけ医や定期的な通院先がある場合（特に妊娠中の方等）は、必ずその医療機関に連絡し、どのような療養の仕方が望ましいか助言を受けてください。

その他お困りごとがありましたら、保健所又はいわて健康観察サポートセンターへご連絡ください。

同居の方がいる場合、家庭内感染を防ぐために、以下の注意事項を守ってください。

同居の方は、基本的に濃厚接触者に当たります。同居の方の待機期間や健康観察等については、保健所の指示に従っていただきますようお願いします。

（１）居住環境など

- ご本人専用の個室を用意しましょう。難しい場合、同室内の全員がマスク（不織布マスクなど）を着用し、十分な換気を行いましょう。また、同居者と別室であっても会話の際にはマスクを着用してください。
- ご本人は、自宅内でもできるだけ居室から出ずに、必要最小限の行動にとどめてください。
- 同居の方がご本人の居室に出入りする時は、不織布マスク等を着用し、流水と石鹸又は擦式アルコール性消毒薬による手洗いを行いましょう。
- 洗面所・トイレもご本人専用のものが望ましいですが、共用する場合は、ドアノブや手すりの消毒や十分な清掃と換気を行いましょう。入浴はご本人が最後にしてください。
- リネン（タオル、シーツ、枕など）、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、同居の方と共用しないでください。特に、洗面所やトイレのタオルに注意してください。

（２）同居の方の感染管理

- 同居の方がご本人のケアを行う場合には、特定の方が行うようにしてください。その場合、十分な距離（1m 以上）を保ってください。ケアを行う方は、基礎疾患

がない健康な人が望ましいです。

- ケアを行う場合、ケアを行う方もご本人もどちらも不織布マスク等を着用し、十分な距離を保ってください（乳幼児や高齢者でマスク着用が困難な場合を除く）。
- ご本人の体液・汚物に触れたり、清掃・洗濯を行う場合、不織布マスク等、手袋、プラスティックエプロンやガウン（身体を覆うことができ、破棄できる物で代替可：例 カッパ等）を使用しましょう。
- ケアを行った後や、清掃・洗濯の後は石鹸と流水で手を洗いましょう。
- マスクの外側の面、眼や口などに手で触れないよう注意しましょう。

（３）清掃

- ご本人が触れるものの表面（ベッドサイド、テーブル、ドアノブ、手すりなど）は、使った都度及び１日１回以上、家庭用除菌スプレーなどで噴霧だけでなく、拭きましょう。
- リネン、衣類等は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させましょう。（洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましいです）

（４）ごみの捨て方

- ご本人の鼻水などが付いたマスクやティッシュなどのごみを捨てる場合、「①ごみに直接触れない」、「②ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「③ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。
- ②でごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。
- 療養期間中のごみ捨ては、同居の方が行ってください。（ご本人が独居の場合は、自宅療養の解除後にごみ捨てを行ってください。）
- その他、市町村のルールに従がって廃棄してください。

３　食料品の配送等

- 生活用品や食料品はご自宅にあるもの、又は差し入れやご自身でインターネット通販等を利用して調達いただくようお願いします 。
- 受け取りの際は、置き配にて受け取るように（対面しないよう）手配してください。取っ手等を介した接触感染を防ぐため、宅配ボックスも利用しないでください 。
- 支援を受けられない方やインターネット通販の商品が届くまでの間食品が不足する方には、保健所で状況を確認のうえ、保健所又はいわて健康観察サポートセンターから、一定期間常温で保存可能な食料品と飲料水等をご自宅（療養場所）へ配送します。食料品等の提供は無料です。
- 食料品等が必要な場合は、保健所へご連絡ください。
- 離乳食やアレルギー等の特別食には対応できませんので、ご注意ください。
- 食料品等の配送にあたり、配送業者に名前や住所、連絡先等の個人情報を提供する必要がありますので、ご承知おきください。
- 配送の際は、配達員が玄関先にて電話でご連絡したうえで「置き配」となります。

配布する食料品・飲料水等（例）

４　自宅療養中の健康観察

- １日２～３回、体温、血中酸素飽和度の測定を行っていただきます。
- 血中酸素飽和度（Sp02 値）の測定機器（パルスオキシメーター）は、保健所又はいわて健康観察サポートセンターからお貸しします。療養解除後、返却いただきますので、大切にご使用ください。
- 保健所、いわて健康観察サポートセンター又は医療機関が毎日、電話などで健康観察（体温、Sp02 値、呼吸器症状の確認等）を行いますので、体調などをお知らせください。(My HER-SYS をご利用の場合は、当該システム上で確認を行います。)
- 飲酒・喫煙は厳禁です。
- 服薬中の薬剤がある場合、自宅療養期間中の薬剤について、かかりつけ医療機関等にご相談ください。
- 表「緊急性の高い症状」の症状が１つでもあるとき、その他体調が悪化したときは、すぐに保健所又はいわて健康観察サポートセンターに連絡してください。状況に応じて、医療機関が訪問や電話等によるオンライン診療を行ったうえで、保健所が入院調整等を行います。

表【緊急性の高い症状】※は家族等が以下の項目を確認した場合

表情・外見	・顔色が明らかに悪い　※ ・唇が紫色になっている ・いつもと違う，様子がおかしい　※
息苦しさ等	・息が荒くなった（呼吸数が多くなった） ・急に息苦しくなった ・生活をしていて少し動くと息苦しい ・胸の痛みがある ・横になれない。座らないと息ができない ・肩で息をしている ・突然（２時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた
意識障害等	・ぼんやりしている（反応が弱い）　※ ・もうろうとしている（返事がない）※ ・脈がとぶ，脈のリズムが乱れる感じがする
パルスオキシメーターSpO_2の値	95%以下である

５　自宅療養の期間等

・　療養の解除については、保健所が決定し、保健所又はいわて健康観察サポートセンターから連絡します。連絡があるまで外出は厳禁です。

（　症状のある方については、発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72 時間経過した場合に、自宅療養は解除されます。
　症状の出たことのない方（無症状病原体保有者）については、陽性確定に係る検体採取日から７日間　）

　経過した場合に、自宅療養は解除されます。

・　療養解除後、保健所又はいわて健康観察サポートセンターからお伝えした方法により、パルスオキシメーターをご返却ください。

・　療養の解除後においても、マスクの着用、手洗い、３密（密接・密集・密閉）の回避などの基本的な感染対策の徹底をお願いします。

６　災害等発生時の避難

　災害等発生時には、緊急事態であることから、外出を厳禁とすることの例外とします。ためらうことなく最寄りの避難所へ避難してください。

　なお、避難所の受付には必ず自宅療養者であることを申し出てください。

７　保健所等の連絡先

■ 保健所連絡先（２４時間対応）

機関名	電話番号	管轄地域
盛岡市保健所	０１９－６０３－８３０８	盛岡市
県央保健所	０１９－６２９－６５６９	八幡平市、滝沢市、雫石町、葛巻町、岩手町、紫波町、矢巾町
中部保健所	０１９８－２２－４９５２	花巻市、遠野市、北上市、西和賀町
奥州保健所	０１９７－２２－２８３１	奥州市、金ケ崎町
一関保健所	０１９１－３４－４６８９	一関市、平泉町
大船渡保健所	０１９２－２７－９９２２	大船渡市、陸前高田市、住田町
釜石保健所	０１９３－２５－２７１０	釜石市、大槌町
宮古保健所	０１９３－６４－２２１８	宮古市、山田町、岩泉町、田野畑村
久慈保健所	０１９４－６６－９６８０	久慈市、普代村、野田村、洋野町
二戸保健所	０１９５－２３－９２０６	二戸市、軽米町、九戸村、一戸町

■いわて健康観察サポートセンター連絡先（開設時間：９：００～１７：００）
　電話番号は、初回の健康観察の際等に、ご本人にお伝えします。

感染症対策へのご協力をおねがいします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や**「マスクの着用を含む咳エチケット」**です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのばすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗いします。

6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。

新型コロナウイルスなどの感染症対策としての
ご家庭でのマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『**ごみの捨て方**』に沿って、「**ごみに直接触れない**」「**ごみ袋はしっかりしばって封をする**」そして「**ごみを捨てた後は手を洗う」**ことを心がけましょう。

ごみの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。

②マスク等のごみに直接触れることがないようしっかりしばります。

※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。

- 『ごみの捨て方』に沿っていただくことにより、ご家族だけでなく、皆様が出したごみを扱う市町村の職員や廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウィルスやインフルエンザウイルスなどの感染症対策として有効です。
- ごみを捨てる際は自治体のルールに従うとともに、ポイ捨ては絶対にやめましょう。使用済みのマスク等のごみを捨てる際にも、『ごみの捨て方』を参考に、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことに注意しましょう。

環境省公式HP

パルスオキシメーターの使用方法

１．パルスオキシメーターとは

パルスオキシメーターとは、指先に装着し、血液中にどれくらい酸素があるか（SpO_2；血液中の酸素飽和度）を測定することができる機械です。

２．使用方法

（１） 装置上部の電源スイッチを押して電源を入れます。

（２） クリップ部をつまんで機械で指を挟みます。

※１ 爪は上向きにして、奥までしっかり挿入してください。
※２ 挟む指は、「人差し指」「中指」「薬指」のいずれかを推奨します。
※３ マニキュアや付け爪などをしていると正しく測定できない場合があります。

（3） 落ち着いた状態で数秒待つと、結果が表示されます。

酸素飽和度（SpO2 値）が **95%以下**の場合は、
所管の保健所に連絡してください。

（4）測定終了後、指を抜いてしばらくすると電源がオフになります。

※ お貸ししているパルスオキシメーターには複数の機種がありますので、仕様が異なる場合がありますが、基本的な操作方法は同じです。